
غصّہ ختم کیجئے، اس سے پہلے کہ یہ آپ کو ختم کر دے
Unani Anger Management
مصنف: حکیم قاضی ایم اے خالد
غصّہ
ہم سب کا دشمن ہے
الخالد ڈیجیٹل پبلی کیشنز
32 ذیلدار روڈ اچھرہ لاہور پاکستان

Control Your Temper

وطنِ عزیز کے نوجوانوں کے نام

طبع اول: 15 مئی 2023

رفاہ عامہ و مفاد عامہ کے لئے جزوی یا مکمل تحریر مصنف حکیم قاضی ایم اے خالد کا حوالہ دے کر دنیا میں کہیں بھی شائع اور نشر کی جا سکتی ہے۔

qazimakhalid@gmail.com

غصّہ
متعدد امراض کا باعث بن سکتا ہے

وطن عزیز میں کم وبیش گذشتہ کچھ سالوں سے عوام الناس خاص طور پر ایسے نوجوانوں میں غصّہ کی کیفیت میں اضافہ ہوا ہے جو سیاست میں دلچسپی رکھتے ہیں اور سوشل میڈیا کا استعمال کرتے ہیں عوام الناس میں غصّہ کی اس شدت کا باعث ان سیاست دانوں کو قرار دیا جا سکتا ہے جنھوں نے مخالفین کیلئے اس جذباتی کیفیت کو ایک ہتھیار کے طور پر استعمال کیا۔ سوشل میڈیا پر سرگرم افراد دوسروں کو قائل کرنے میں کامیاب ہوئے یا نہیں لیکن ناپسندیدہ کمنٹس کی وجہ سے بار بار غصّہ کی ہیجانی کیفیت میں مبتلا ہو کر متعدد امراض کا شکار ضرور ہو رہے ہیں جبکہ حکومتوں کی طرف سے شہریوں کیلئے سہولتوں کا فقدان، بے روزگاری، مہنگائی، لوڈ شیڈنگ، ناروا ٹیکس، عدم تحفظ، ناانصافی یا انصاف میں تاخیر وغیرہ بھی عوام میں غصّہ کی شدت پیدا کرنے کے اہم اسباب ہیں۔ ہمارے کاروبار، دفاتر اور گھروں تک غیر محسوس طریقہ سے غصّہ سرائیت کر چکا ہے جو پورے معاشرہ کیلئے تباہ کن ہے۔ غصّہ شدت پسندی کی پہلی سیڑھی ہے۔

غصّہ ایک ایسی نفسیاتی کیفیت ہے جو انسان میں اس کے مزاج کے خلاف ناپسندیدہ بات یا فعل سے وقوع پذیر ہوتی ہے۔ یہ ایک ہذیانی کیفیت ہے جو اس قدر تیزی سے پیدا ہوتی ہے کہ بدن انسانی کے تمام نظام درہم برہم ہوجاتے ہیں خاص طور پر نظام اعصاب اور نظام انہضام زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں بدن میں ایسے کیمیاوی اجزاء کی مقدار یکدم بڑھ جاتی ہے جو کسی شدید حملے کی صورت میں بدن اپنے بچاؤ کیلئے پیدا کرتا ہے۔ مثلاً ایڈرنالین اور Acetacholine وغیرہ۔ اس کے نتیجے میں مختلف دیگر علامات پیدا ہوجاتی ہیں۔

☆...☆...☆

غصّہ اور فرامین باری تعالیٰ

☆ اور جو لوگ بچتے ہیں گبیرہ گناہوں سے اور بے حیائیوں سے اور جب وہ غصّے میں ہوتے ہیں تو معاف کر دیتے ہیں۔

(سورۃ الشوریٰ 37 آیت 42)

اور دوڑو اپنے رب کی بخشش اور جنت کی طرف، جس کا عرض آسمانوں اور زمین (کے برابر) ہے، تیار کی گئی ہے پرہیزگاروں کے لئے۔ جو آسودگی اور تنگی میں اپنا مال اللہ کی راہ میں خرچ کرتے ہیں اور غصّے کو روکتے اور لوگوں کے قصور معاف کرتے ہیں اور اللہ نیکوکاروں کو دوست رکھتا ہے۔

(سورۃ آل عمران 3 آیت 133,134)

غصّہ کے بنیادی اسباب

غصّہ کے چند بنیادی اسباب درج ذیل ہیں۔

☆ نیند کا پورا نہ ہونا۔

☆ کسی کام میں ناکامیابی

☆ معاشی تنگی

☆ تناؤ بھری زندگی

☆ لگاتار لمبی بیماری

☆ مایوسی‘ ناامیدی

☆ شورزدہ ماحول

☆...☆...☆

غصّہ اور فرمان رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم

ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ”طاقتور وہ نہیں جو پہلوان ہو بلکہ طاقتور وہ ہے جو غصّہ کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھے“۔

غصّہ اور اسکی علامات

انسان چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی انا پر لیتا ہے اور ذرا ذرا سی بات پر لڑنے مرنے اور گالی گلوچ پر اتر آتا ہے۔

غصّہ کی کیفیت سے باہر آنے پر تھکاوٹ اور اعضاء شکنی محسوس ہوتی ہے۔

☆...☆...☆

غصّہ اور فرمان حضرت عثمان غنی رضی اللہ عنہ

بہادر کا امتحان میدانِ جنگ میں' دوست کا امتحان ضرورت کے وقت اور عقلمند کا امتحان غصّے کی حالت میں ہوتا ہے۔

غصّہ اور فرمان حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ

غصّے سے بچو کہ اس کا شروع جنون اور آخر ندامت ہے۔ تمام لوگوں میں نیک کام پر سب سے زیادہ قادر وہ شخص ہے جس کو جلد غصّہ نہ آئے۔

غصّہ سے پیدا ہونے والی امراض اور نقصانات

غصّہ ایک فطری نفسیاتی کیفیت ہے لیکن جب یہ بار بار پیدا ہوتی ہے تو اس سلسلے میں پیدا ہونے والے کیمیاوی اجزاء کی مقدار بدن میں مستقل بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں ضغط الدم قوی (Hypertension) اور خفقان، حرکت قلب کا بڑھ جانا (Trachycardia) نیز مختلف امراض کلیہ پیدا ہو جاتے ہیں۔

غصّہ سے خلیاتی استحالہ بھی متاثر ہوتا ہے اور مختلف امراض استحالیہ مثلاً ذیابیطس (Diabeties mellitus) وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔

غصّہ پر تحقیقات کرنے والوں کے مطابق غصّہ مندرجہ ذیل امراض کا باعث بن سکتا ہے۔

☆ اس سے السر یا تبخیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔

☆ خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔

☆ صفراوی مزاج والوں میں غصّہ یرقان پیدا کر سکتا ہے۔

☆ خون کی نالیوں میں رکاوٹ آ جاتی ہے اور وہ سکڑ کر کئی دیگر امراض پیدا کر سکتی ہیں۔

☆ دل کی امراض پیدا ہو سکتی ہیں۔

☆ غصّے سے امعاء پر بھی برا اثر پہنچتا ہے۔

☆ قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

☆ غصّہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

☆ غصّہ ہارٹ اٹیک کا سبب بن سکتا ہے۔

☆ اس سے سر کا درد بڑھ جاتا ہے۔

☆ غصّہ نظام اعصاب کو انتہائی نقصان پہنچا سکتا ہے۔

☆ غصّہ زیادہ کرنے سے انسان قوت یادداشت کھو کر بیہوش ہو سکتا ہے۔

☆ غصّہ سے فالج کا خطرہ بھی رہتا ہے۔

☆ غصّہ غور و فکر کی قوت کو کم کر دیتا ہے۔

☆...☆...☆

غصّہ اور قول حکیم سقراط

جو شخص اپنے غصّے کو خود پر برداشت کرتا ہے، وہ دوسروں کے غصّے سے بچ جاتا ہے۔

غصّہ اور قول کنفیوشس

جب غصّہ آئے تو نتیجے پر غور کرو۔

غصّہ اور قول حکیم خالد

خوش مزاج شخص غصّے کو آسانی سے قابو کر لیتا ہے۔ زندہ دلی سے دل و دماغ پر سکون اور متوازن رہتا ہے اسی لیے تو کہتے ہیں کہ زندگی زندہ دلی کا نام ہے۔

غصّے کا اصول علاج

غصّہ کے علاج کے حوالہ سے درج ذیل اصول اختیار کرنا چاہئیں۔

ا۔ ماحول میں تبدیلی پیدا کریں یعنی اشتعال پیدا کرنے والے ایسے حالات سے مریض کو دور رکھنے کی کوشش کریں جو مریض کی طبیعت کے خلاف ہوں۔ گھریلو کشیدگی اگر اس کا باعث ہو تو گھر والوں کو سمجھائیں اور مریض کو دوستانہ ماحول فراہم کریں۔

۲۔ مریض کی سوچ اور عادات میں تبدیلی پیدا کریں۔ غصّہ کے مریض کو سمجھایا جائے کہ وہ اکیلے بیٹھ کر اپنی منفی سوچوں کو اس کے الٹا یعنی مثبت سوچوں میں تبدیل کرے۔ اگر وہ احساس برتری کا شکار ہے تو اسے دوسرے لوگوں کو کمتر سمجھنے سے احتراز برتنا ہوگا۔ (عموماً اعلیٰ عہدوں پر فائز بعض ایسے افراد دفتر کے علاوہ گھر اور روزمرہ معاملات میں احساس برتری کا شکار ہوتے ہیں اور طبیعت کے خلاف عمل یا قول پر فوراً غصّہ میں آجاتے ہیں۔)

۳۔ مسکنات اور مبردات ادویہ سے طبیعت بدن میں تسکین اور ٹھنڈک پیدا کریں۔

۴۔ نظام ہضم خصوصاً استحالہ جگر پر توجہ دیں۔

☆...☆...☆

غصّے کے لئے

طب مشرقی' یونانی' اسلامی کا علاج

ہوالشافی:۔مغز تخم تربوز۔مغز تخم خربوزہ۔مغز تخم کدو شیریں۔مغز تخم کاہو مفشر کا شیرہ بنا کر شربت نیلوفر پچاس ملی لیٹر سے میٹھا کر کے صبح نہار منہ پلائیں۔

ہوالشافی:۔جوارش آملہ سادہ' دس گرام کی مقدار میں ہمراہ آب تازہ دوپہر کھانے کے ایک گھنٹہ بعد دیں۔

ہوالشافی:۔اطریفل زمانی' دس گرام کی مقدار میں رات سوتے وقت استعمال کروائیں۔

ہوالشافی:۔امرت دھارا 5 قطرے آدھا گلاس پانی میں ملا کر فوری استعمال کروائیں۔

Anger Management

کے لئے حکیم خالد کا خاندانی معمول مطب نسخہ

ہوالشافی:۔ الائچی خورد' پچاس گرام۔طباشیر کبود' پچاس گرام۔اسرول' پچاس گرام سب ادویہ باریک سفوف بنا کر پانچ سو ملی گرام کے کیپسول بھر لیں۔رات سوتے وقت ایک کیپسول شربت بزوری کے ہمراہ استعمال کروائیں۔غصّہ' اشتعال انگیزی' شدت پسندی میں انتہائی موثر ہے۔خصوصاً سیاست دانوں' صحافیوں اور جنھیں مشتعل کئے جانے کا خطرہ ہو' کے لئے انتہائی مفید ہے۔

غصّہ کا علاج اور جدید تحقیقات

اگر کسی وقت آپ کو شدید غصّہ آ جائے تو ایک گلاس پانی میں لیموں کے ساتھ ایک چمچہ چینی ملا کر پی جائیں۔ امریکا میں ایک حالیہ مطالعاتی تحقیق سے یہ حیرت انگیز انکشاف ہوا ہے کہ غصے کی حالت میں ایک گلاس لیموں کے شربت میں ایک چمچہ چینی ملا کر پینے سے انتہائی کم وقت میں طبیعت کی اشتعال انگیزی دور ہو جاتی ہے۔ محققین کے مطابق چینی ملا شربت خون میں فوراً شامل ہو کر دماغ کو توانائی پہنچاتا ہے۔ کیونکہ غصے کی حالت‘ مزاج کی برہمی یا اشتعال کی صورت میں خون میں شامل گلوکوز میں کمی ہو جاتی ہے جس سے دماغ کو توانائی نہیں ملتی۔ تحقیق کے معاون سربراہ اور اوہائیو اسٹیٹ یونیورسٹی میں شعبہ ابلاغیات ونفسیات کے پروفیسر بریڈ بشمین کا کہنا ہے کہ تحقیق سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ غصّہ یا اشتعال انگیزی سے گریز کرنا چاہیے اور اس کے لیے ہر فرد کو اپنے مزاج پر قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ گلوکوز آپ کے دماغ کو بے پناہ توانائی فراہم کر سکے۔

☆...☆...☆

غصّہ کے علاج میں مفید‘

مذہبی و اخلاقی تدابیر

مذہبی و اخلاقی حوالے سے درج ذیل تدابیر جو زیادہ تر احادیث مبارکہ سے اخذ شدہ ہیں غصّہ کے علاج میں انتہائی مفید ہیں۔ جدید سائنس بھی ان کی افادیت کی تصدیق کرتی ہے۔

☆ غصّہ کی حالت میں جگہ تبدیل کر لیں کمرہ میں بیٹھے ہیں تو صحن میں چلے جائیں۔

☆ کھڑے ہیں تو بیٹھ جائیں بیٹھے ہیں تو لیٹ جائیں۔

حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ غصّہ آئے تو بیٹھ جائے اگر زیادہ غصّہ آئے تو لیٹ جائے۔ ماہرین طب کا کہنا ہے کہ غصّہ میں خاص قسم کے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جو انسانی افعال میں تبدیلی لاتے ہیں اور اس کو کنٹرول کرنے میں (System-Sympathetic & Parasympathetic System Antonomic Nervous) بنیادی کردار ادا کرتا ہے اور دماغ کے اہم حصے (Cerebral Cortex, Limic System and Reticular Formation HHypothalamus) اہم کام سرانجام دیتے ہیں۔ جدید تحقیق

کے مطابق اس امر کی نشاندہی ہوتی ہے کہ غصے کا فوری علاج بیٹھ جانے اور لیٹ جانے سے Body Changes کے ساتھ Neurotransmitters میں ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے جس سے درج ذیل میں اعتدال آنا شروع ہو جاتا ہے۔

(1) Physilogical Change

(2) Motivational Behaviour

(3) Emotion Evolution

اور غصّہ ٹھنڈا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جب انسان غصے میں ہوتا ہے تو Sympathetic part اہم رول ادا کرتا ہے۔ اس لئے حدیث مبارکہ کی رو سے غصّہ کی حالت میں بیٹھ جانے یا لیٹ جانے سے دل کی دھڑکن میں کمی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ Endocrine Screetion اعتدال پر آنا شروع کر دیتے ہیں۔ یقیناً Parasympathetic Part اہم رول ادا کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے انسان Relaxation محسوس کرتا ہے۔ بلا شبہ فرمان نبوی ﷺ سچا ہے۔ جس کی تائید آج جدید میڈیکل سائنس نے کر دی ہے۔

☆ پانی پی لیں غصّہ آگ ہے آگ کو بجھانے کیلئے پانی کافی ہے۔

☆ وضو کر لیں وضو اندرونی آگ کو خود بخود بجھا دے گا۔

☆ تعوذ پڑھیں جب شیطان سے اللہ کی پناہ مانگیں گے تو غصّہ خود بخود ختم ہو جائیگا۔

☆...☆...☆

جب خود پر غصّہ آئے

کبھی کبھی ایسے حالات پیدا ہو جاتے ہیں کہ شخص کو خود اپنے اوپر غصّہ آنے لگتا ہے۔ ایسا مندرجہ ذیل صورت حالات میں ہوتا ہے:۔

☆ اپنے مقرر کردہ اصول، عقیدے یا مقصد کے مطابق کام نہ کر پانا یا ان کے خلاف کام کر دینا۔

☆ غلط فیصلہ لینے کے باعث نقصان اُٹھانے پر۔

☆ ضبط نفس نہ رکھ پانے پر۔

☆ کسی فطری وجہ سے یا دوسرے شخص کی غلطی یا بیماری سے ضروری کام پورا نہ ہونے پر۔

مندرجہ بالا وجوہات سے جب شخص کو جسمانی، ذہنی اور مالی نقصان اُٹھانا پڑتا ہے یا دوسروں کے سامنے شرمندہ ہونا پڑتا ہے، تو اسے اپنے اوپر غصہ آنے لگتا ہے۔ اس سے اس میں مجرمانہ احساس پیدا ہوتا ہے۔ نتیجتاً اس کی خود اعتمادی کو دھچکا لگتا ہے اور اس میں انتہائی مایوسی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس مایوسی میں وہ خودکشی تک کر سکتا ہے۔ اپنے پر آئے یا دوسروں پر آئے غصّہ کی علامات میں تھوڑا سا فرق ہوتا ہے۔ پہلے میں جہاں آپ اپنے کو سزا دینا چاہتے ہیں، وہیں پر دوسرے میں دوسرے شخص یا اشخاص کو۔

اپنے پر آئے غصے کو
آپ مندرجہ ذیل طریقوں سے دُور کر سکتے ہیں

☆ اپنے دل کے جذبات اور کئے گئے کام کو تفصیل سے لکھ ڈالیں یا کسی با اعتماد دوست

سے کہہ کر اپنے دل کے بوجھ کو ہلکا کریں۔

☆ موجودہ وقت میں جو نقصان ہو رہا ہے، اسے سدھارنے کی کوشش کریں۔

☆ اللہ سے دعا کریں کہ وہ آپ کو اتنی عقل اور ضبط نفس دے کہ آپ آئندہ وہ غلطی نہ کریں۔

☆ ایک دن فاقہ کریں اور صرف پھل کھائیں۔

☆ اتنی ورزش کریں، دوڑیں یا ٹہلیں کہ آپ پوری طرح تھک جائیں، پھر خود کو مشورہ دیں کہ آپ ویسی غلطی دوبارہ نہیں کریں گے۔

☆ ہونی کو خوشی سے قبول کریں اور یہ سوچیں کہ اللہ جو بھی کرتا یا کرواتا ہے، اس میں ہمارے لئے اچھا ہی ہوتا ہے۔

غصّے کو قابو میں کرنے کے طریقہ

غصّے کو قابو میں کرنا اپنے دل کو قابو میں کرنے کی ہی ایک صورت ہے۔ سب جانتے ہیں کہ یہ از حد مشکل کام ہے، لیکن مسلسل کوشش کرتے رہنے سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس لئے اپنی کوشش میں ناکام ہو جانے پر گھبرانا یا حوصلہ نہیں ہارنا چاہئے اور اپنی ناکامی کی وجوہات کو معلوم کرنے کے بعد دوبارہ کوشش کرنی چاہئے۔ دنیا میں ایسے سینکڑوں لوگ ہیں، جو اپنے غصّے پر فتح پانے میں کامیابی حاصل کر چکے ہیں۔ اس پر مکمل یقین رکھیں کہ آپ بھی اس میں کامیاب ہو کر زندگی میں صحت و تندرستی اور خوشحالی حاصل کریں گے۔

☆...☆...☆



HAKEEM KHALID

03034125007
03334222129

hakeemkhalid.fitness.blog

Khalid Khandani Dawakhana,
32 Zaildar Road Ichhra Lahore.

VISITING HOURS : 4 PM TO 10 PM